



特集：田中らぼたち

「身近なところから を考えよう！」

エコとは和製英語で、エコロジー（生態学、環境問題）とエコノミー（経済）、どちらの意味も含まれているようです。普段の生活で、出来ることからエコしてみませんか？

5秒出 蛇口から水を
しっばなしにすると、
1リットル！

日本のレジ袋の使用量、
1人が1日に1枚使うと、
年間**38万トン！**



シャワーや洗顔、
歯みがきの時は、こまめに
水を止めましょう。
節水タイプのシャワーヘッドに
換えるのもおすすめです。



積極的にエコバッグを
利用しましょう。



省エネ・節電は環境に優しく、 経済的でもあるエコの一種です。

- ①エアコンの設定温度は28℃を目標に。扇風機を一緒に使うことで、涼しくなります。
- ②冷蔵庫にものを詰め込み過ぎない。開け閉めの回数を減らす。
- ③電球を消費電力の少ない電球型蛍光灯やLED電気に取り換える。まめに消灯する。



田中外科では → 少しずつLED電球に取り換えを行っています！

「新しい“エコー”（超音波診断装置）を導入！」

この度新しくデジタルカラーエコーを導入しました。
今までの腹部や心臓、整形外科疾患の表層の観察、診断に加えて首の
血管（頸動脈）の流速変化や血栓の有無を観察できるようになりました。
検査は毎週火曜日の内科外来にて予約制でおこなっております。



詳しくは田中外科スタッフまで

田中外科 夏季休診のお知らせ

田中外科ではこのたび下記の通り夏季(お盆)の休診及び診療時間を変更させていただきます。
皆様にはご迷惑をおかけ致しますが、よろしくお願いいたします。



記

8月	10日(水)	11日(木)	12日(金)~16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
午前診	理事長	理事長 皮膚科	夏季休診日	院長	院長 皮膚科	院長
午後診	×	×		院長	×	院長
夜診	×	×		院長	×	院長

田中外科(クリニック)より

「田中外科で受けられる検査のお知らせ」

- 骨密度検査…40歳を過ぎたら定期的に検査を。検査時間は約3分。
- 血管脈波検査…動脈硬化や血管年齢が分かります。検査時間は約10分。
- 重心動揺計(バランステスト)…めまい・ふらつき症状のある方はご相談ください。
- 枚方市の特定健診・長寿健診…予約制。午後から行っております。

特に女性の方!

興味をお持ちの方は、お気軽にご相談ください。

☆ AGA(男性型脱毛症)のお薬も取り扱っております ☆

私の骨は
大丈夫?



訪問リハビリテーションより

「気をつけよう!脱水・熱中症」

毎日暑い日が続きますね。今回は訪問リハスタッフが利用者様宅へ訪問する際に常に気にかけている脱水・熱中症についてお話しします。

脱水とは体内から水分と電解質(主にナトリウム)が過剰に失われることを言い、高齢者は発汗する力の弱まりや喉の渇きを感じにくいなどの体温調節機能の低下によって脱水から熱中症を発症しやすいと言われています。

また、熱中症は室内でも高温多湿な環境では発症する危険性は高くなります。

予防対策としては「体調管理・環境調整・水分補給」が大切です。

まず、十分な睡眠とり、疲労をためないように心がけましょう。服装も、発汗がしやすいように風通しのよい、吸湿性のある服を着る。室内でも湿度・室温に注意する。

さらに小まめな水分補給と塩分の補給を心がけましょう。



通所リハビリテーションより

「ニコニコペースの“ステップリハビリ”」

通所リハビリテーションでは、リハビリメニューとして、階段昇降を意識した“ステップリハビリ”を実施しています。

“ステップリハビリ”の特徴として平地歩行と比べ

- ① 体重を上下方向にも移動させる
- ② 片足で体重を支えている時間が長い
- ③ 1歩進んでは1歩下がる運動である

以上の事から、下肢筋力の活性化やバランス能力の向上、瞬発力を養うことが期待でき、転倒の予防にも繋がります。また、実施する際にはキーワードとして「ニコニコペース」・「スローステップ運動」があり、自分のペースで無理せずに行える(ニコニコ笑顔でできる)スローステップ運動を心がけて行って下さいね。



デイサービス リハボより

「たのしく行う集団体操!」

リハボでは、個別で行うリハビリのほかに利用者の皆さんで行う集団体操を実施しています。毎日テレビでもやっている身近な体操やスタッフが選曲、振付を考えたオリジナル体操などの曲のリズムに合わせて行う体操から、棒やタオルを使って動作を意識しながら行う体操、気功や太極拳の要素を取り入れ呼吸法を意識した体操まで、幅広く実施しています。

個別のリハビリでは身体状況に合わせて個々のペースで行うことが特徴ですが、集団体操は、皆さんで行うことでコミュニケーションを図りながら楽しく効果的に実施することができます。



リハボホームページでも一部体操の紹介をしていますので、ぜひご覧ください。

ホームページ <http://www.ds-rehab.com/>

医療法人 田中外科 枚方市中宮本町17-10

田中外科 TEL 072-848-8623 FAX 072-849-9617

通所リハビリテーション TEL 072-805-3553 FAX 072-805-3511

訪問リハビリテーション TEL 072-805-3553 FAX 072-805-3511

デイサービス リハボ TEL 072-898-3551 FAX 072-898-3555

編集部のつぶやき

暑い日が続きますが、熱中症対策しながら節電・エコを考えるのは大変ですね。一番は身体の健康ですから決して無理のないように日々をお過ごしくださいね。